

مناسب‌سازی منظر شهری برای سالمندان نمونه موردی: محله قیطره تهران

(مقاله پژوهشی)

مهدي زنديه*

چکیده:

هدف: رشد و گسترش شهرها و تغییرات به وجود آمده در طرح‌ها و مناظر شهری، هماهنگی لازم را با افزایش جمعیت و سیر صعودی سن افراد نداشته است. از ارائه و اجرای بسیاری از طرح‌ها، به خوبی می‌توان دریافت که در آن‌ها به نیازهای بسیاری از قشرهای جامعه، از جمله سالمندان و معلولان، توجه درخور نمی‌شود؛ بنابراین، همواره قشرهایی از مردم هستند که با مشکلات زیاد، از جمله مناسب‌سازی محیط و نبود منظر مناسب شهری روبه‌رو بوده و جایگاه مناسبی برای حضور نمی‌یابند.

روش بررسی: سالمندان از جمله قشرهایی هستند که با مشکلات فراوانی در شهر مواجه‌اند. آنان، با وجود تمایل به شرکت در تعاملات اجتماعی و استفاده از فضای شهری، از فضای شهری مناسبی که امکان زندگی مستقل را برای آنان فراهم سازد، برخوردار نیستند. به بیان دیگر، سالمندان دوست دارند با انجام دادن مسئولیت‌ها و ایجاد روابط اجتماعی با همسایگان، ثابت کنند که همچنان از توانایی دوران جوانی برخوردار هستند؛ اما آیا فضاهای عمومی در شهرهای ما، نیازهای سالمندان را برآورده و تسهیلات مناسب را برای این قشر از جامعه تأمین می‌کند؟

یافته‌ها: به یقین، عوامل متعددی نظیر کاربری اراضی، بافت شهری، دسترسی پذیری، و منظر شهری، در طراحی شهر تأثیرگذار هستند. این پژوهش تأثیر عامل منظر شهری بر تعامل اجتماعی سالمندان را بررسی می‌کند.

نتیجه‌گیری: بدیهی است که این عامل نقش بسیار مهمی در مسیریابی دارد و با نیازهای سالمندان و اختلالات بینایی و شناختی آنان مرتبط است. مقاله حاضر، این موضوع را در محله قیطره تهران، به عنوان نمونه موردی، بررسی می‌کند و در پایان، راهنمایی متناسب با آن را ارائه می‌دهد.

کلیدواژه‌ها: مناسب‌سازی، سالمندان، جمعیت، شهر، منظر شهری

تاریخ پذیرش: ۹۱/۸/۳

تاریخ دریافت: ۹۰/۹/۸

* دکتری معماری، گرایش معماری منظر/ طراحی شهری، از دانشگاه UCE انگلستان و عضو هیئت علمی دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره).

* نویسنده مسئول:

* تلفن: ۶۶۴۳۵۹۸۵

* رایانامه:

mahdi_zandieh@Yahoo.com

مقدمه

با توجه به خط‌مشی‌های کنترل جمعیت و ارتقای کیفیت تغذیه و بهداشت و افزایش توقع از زندگی، طبیعی است که در پنجاه سال آینده، یکی از بیش‌ترین نسبت‌های جمعیت سالخوردگان جهان را به خود اختصاص دهد (۳).

به دلیل جمعیت زیاد جوانان در چنین جوامعی، تاکنون بیش‌تر به نیازهای قشر جوان و توانا پرداخته شده است؛ غافل از اینکه همین افراد، در اثر گذشت زمان، نسل سالمند آتی را شکل می‌دهند و میزان توانایی آنان در حال تغییر است. در پی توجه به چنین مسائلی بود که سازمان ملل سال ۱۹۹۹ را «سال بین‌المللی سالمندان» و روز اول اکتبر همان سال را نیز «روز بین‌المللی سالمندان» نامید. تقریباً از آن زمان به بعد بود که مسئله سالمندی، بیش از گذشته، توجه جوامع مختلف را جلب کرد.

امروزه جوامع بشری با مسئله بزرگ افزایش شدید نسبت جمعیت سالمندان به کل جمعیت، روبه‌رو هستند. علت این مسئله، پیشرفت‌های بهداشتی و پزشکی و کاهش آمار موالید و مرگ‌ومیر است. در این میان، نکته مهم آن است که ۶۰ درصد افراد سالمند در کشورهای در حال توسعه زندگی می‌کنند؛ کشورهایی که آمادگی لازم برای رویارویی با پدیده سالمندی و پیامدهای بهداشتی و اجتماعی و اقتصادی آن را ندارند (سازمان ملل متحد، ۲۰۰۷). کشور ما نیز از این قاعده مستثنا نبوده است. ایران، امروز یکی از کشورهای بسیار جوان دنیاست و بیش از ۵۰ درصد جمعیت آن را افراد زیر بیست سال تشکیل می‌دهند.

ارزشمند بودن را نیز به آنان اعطا می‌کند. چنین محیطی، علاوه بر اینکه برای سالمندان در دسترس است، برای دیگر اعضای جامعه نیز قابل استفاده است و در نهایت به شمول‌گرایی اجتماعی و مشارکت همه اعضای جامعه در فعالیت‌های اجتماعی و عدالت اجتماعی منجر می‌شود.

در پژوهش حاضر، در راستای دستیابی به هدف مناسب‌سازی منظر شهری برای ارتقای زندگی سالمندان، که موجب افزایش و گسترش مشارکت فعال آنان در جامعه می‌شود، ابتدا مشکلات شناختی سالمندان در شهر بررسی و نظریات مرتبط با موضوع مطرح می‌شود و پس از بررسی نمونه موردی محله قیصریه تهران، راهنمای طراحی شهری در این رابطه ارائه می‌شود. این پژوهش برای آن دسته از سالمندانی که بیماری دمانس آنان تا مراحل میانی پیشرفت کرده است، سودمندتر است. به‌طور کلی، تا زمانی که بخشی از حافظه طولانی مدت سالمند آسیب ندیده است، امکان استفاده از محیط به صورت مستقل، بیش‌تر وجود دارد و مناسب‌سازی منظر شهری برای این دسته از افراد، ثمربخش خواهد بود.

مشکلات شناختی سالمندان

مشکلات شناختی سالمندان در محیط، در ارتباط با سه موضوع کلی مطرح می‌شوند:

- ۱- آشنایی محیط؛ ۲- حفظ تمرکز در محیط؛ ۳- مسیریابی.
- این مشکلات، اغلب ایجاد کننده عمده‌ترین نوع احساسات منفی در محیط شهری، شامل احساس ترس، دلهره، به خصوص در افراد مبتلا به دمانس در محیط‌های رسمی، سردرگمی، شرمندگی، به خصوص هنگامی که گم می‌شوند، و تنهایی است (۵).
- آشنایی محیط: در این پژوهش آشنایی، به میزان تشخیص‌پذیری محیط شهری برای سالمندان و سهولت درک آنان از محیط، باز می‌گردد. اغلب سالمندان، از حضور در محل‌های ناآشنا، یعنی محل‌هایی که ادراک فضای آن برای آنان مشکل باشد، واهمه دارند. بسیاری از محیط‌ها مطابق با الگوهای مسلم طراحی شده‌اند و سالمندان تمایل دارند تا انتظارات معمولشان از فضاهای خاص و محتویات آن‌ها، برآورده شود. برای مثال، هنگام ورود به خیابان تجاری، معمولاً انتظار دارند ردیف‌هایی از

توجه نکردن به نیازهای سالمندان، سبب از بین رفتن استقلال آنان و در نتیجه، محرومیتشان از شرکت در فعالیت‌های اجتماعی شده و به نوعی تبعیض منجر می‌شود. روشن است که جامعه عدالت‌محور که از همه پتانسیل‌های موجود در قشرهای جوانان و سالمندان بهره می‌گیرد، به مراتب موفق‌تر از جامعه‌ای است که فقط بخشی از نیروی موجود را به کار می‌گیرد.

یکی از مشکلات اساسی سالمندان در خصوص داشتن استقلال و مشارکت در تعاملات اجتماعی، که از نیازهای اجتماعی سالمندان به شمار می‌روند، کمبود محیط‌ها و فضاهای باز شهری است. فضاهای باز شهری امروز، پاسخ‌گوی نیازهای همه افراد جامعه نیست. بدیهی است با گذشت زمان و تغییر در میزان توانایی افراد، نیازهای آنان نیز دگرگون می‌شود و همان فضای شهری که تا چندی پیش قابل استفاده تلقی می‌شد، به محیطی نامطلوب و دسترسی‌ناپذیر بدل می‌شود. این درحالی است که مشکلات سالمندان، به مراتب، بیش‌تر از مشکلات سایر اقشار جامعه و حتی معلولان است. برخی سالمندان، در یک زمان چند ناتوانی، فیزیکی و حسی و ذهنی، را تجربه می‌کنند و در کنار آن، ضعف عمومی بدن، موجب از دست رفتن توانایی‌شان برای انجام عکس‌العمل‌های سریع می‌شود. صرف‌نظر از مبتلایان به دمانس^۱، اکثر سالمندان ضعف عمومی شناختی را تا حدی تجربه می‌کنند. مشکلات سالمندان در محیط شهری، با ابعاد گوناگون طراحی شهری مرتبط است؛ لیکن از آنجاکه منظر شهری، هر دو بعد عینی و ذهنی را شامل می‌شود، مشکلات شناختی سالمندان جدای از مسائل مرتبط با بیماری‌های دوران سالمندی، تا حد زیادی با طراحی منظر شهری ارتباط دارد. بنابراین، لازم است تا مناسب‌سازی منظر شهری با توجه به مشکلات سالمندان انجام شود. تا زمانی که انسانی سالمند، به دلیل مشکلات موجود در محیط شهری، نظیر ناآشنایی محیط و مشکلات شناختی و مسیریابی، مجبور است به همراه دیگران از خانه خارج شود و از استقلال شخصی محروم شود، شمول‌گرایی اجتماعی حاصل نمی‌شود و جامعه نمی‌تواند از همه پتانسیل‌های موجود بهره‌مند شود و در نهایت، عدالت اجتماعی حاصل نمی‌شود. مناسب‌سازی منظر شهری، نه تنها سبب ارتقای کیفیت محیط شهری برای سالمندان می‌شود، بلکه حس استقلال، کنترل بر زندگی و

۱. دمانس، اختلالی است اکتسابی و پیش‌رونده که با تخریب چندگانه اعمال شناختی و اختلال در قوای عقلانی و حافظه و شخصیت، بدون اختلال هوشیاری مشخص می‌شود. دمانس به‌علل مختلفی ممکن است رخ دهد که بیش‌ترین فراوانی، مربوط به بیماری آلزایمر است. تقریباً ۶۰ درصد از مبتلایان به دمانس را بیماران مبتلا به آلزایمر تشکیل می‌دهند (فلاحی خشک‌ناب، ۱۳۸۷: ۱۹).

معماری و ساختمان‌هایی که در سبک محلی، اندازه، شکل، مصالح و رنگ‌ها متنوع هستند، نه تنها محله را بیش‌تر جذاب می‌کنند، بلکه به حفظ تمرکز افراد مبتلا به دمانس کمک می‌کنند (۵). بیش‌تر سالمندان، خیابان‌های با پیچ ملایم را به خیابان‌های طویل مستقیم ترجیح می‌دهند. چرایی این مسئله چنین توضیح داده شده است: «پیچ‌وخم‌ها جذابیت بیش‌تری دارند» و «تنوع بیش‌تری وجود دارد» و «صحنه‌های متفاوت ایجاد می‌کنند». همچنین به حفظ تمرکز، برای پیشگیری از سردرگمی و سرگردانی کمک می‌کنند. خیابان‌های نسبتاً باریک نیز، به دلیل نزدیکی بیش‌تر نشانه‌ها در جوار افراد و احساس راحتی و دنج بودن و خطر کم‌تر نسبت به خیابان‌های عریض، به حفظ تمرکز افراد کمک می‌کنند (۵).



تصویر ۱- یک خیابان دارای پیچ ملایم در چینر

مأخذ: نگارنده

مسیریابی: از دیگر مشکلات سالمندان، مسیریابی و تعیین جهت است. تعداد کمی از سالمندان که مشکل مسیریابی دارند، برای یافتن راهشان در محله، از نقشه یا جهت‌های یادداشت شده استفاده می‌کنند. با افزایش سن، به کارگیری نقشه و پیروی از آن برای بسیاری از سالمندان، دشوارتر می‌شود (۵). گولج^۱ دریافت که اگر در مکان‌هایی که تصمیم‌گیری پیچیده است، تعدادی نقاط لنگرگاهی قرار داشته باشد، افراد کم‌تر دچار اشتباه می‌شوند. ساختارهای موقتی و مبهم، بدون توجه به تمایزشان، سودمندی کم‌تری به عنوان نشانه دارند؛ بنابراین، نشانه‌های محیطی به عمر طولانی و سبک‌های غیرمبهم نیاز دارند. حرکت همزمان با جست‌وجوی ویژگی‌های شاخص و آشنا در طول مسیر، به

مغازه‌های متنوع و رستوران‌ها را مشاهده کنند. اگر این انتظارات برآورده نشوند، فضا ممکن است بسیار گیج‌کننده باشد. همان‌طور که راهنمای طراحی داخلی محیط‌های آسایشگاه‌های سالمندان نیز تأکید می‌کند، محیط‌های آشنا در پیشگیری از سردرگمی و سرگردانی و کاهش آن نقش مهمی دارد (۵). احتمال اینکه طبیعت مطمئن و پیش‌بینی‌پذیر محیط‌های آشنا، موجب سردرگمی و استرس شود، کم‌تر است و ماندن در محیط مأنوس خانه و محله، این‌گونه افراد را قادر می‌سازد تا بر بعضی ابعاد زندگی خود کنترل داشته و با دوستان و همسایگان مرتبط باشند. همان‌طور که فولگل بیان می‌کند: «برای افرادی که دچار اختلال بیش‌تری هستند، ماندن در خانه و محله به عنوان عضوی وفادار در دنیایی عاطفی که دستخوش تهدید قرار گرفته است، اهمیت بیش‌تری دارد» (۶). این افراد به تمرینات منظم ذهنی و فیزیکی نیازمندند تا ذهن و بدن خود را فعال نگه دارند؛ بنابراین تکرار برای آنان بسیار اهمیت دارد. افرادی که مشکلات حافظه کوتاه مدت را تجربه می‌کنند، باید با پیاده‌روی مرتب در خیابان‌های مشابه و مواجه شدن با طرح‌های محیطی و معماری هماهنگ، توانایی تشخیص و یادآوری محله را دائماً تقویت کنند. معمولاً سالمندانی که به مشکلات شناختی مبتلا هستند، در مقایسه با سایر افراد، از تغییرات محله‌شان آگاهی کم‌تری دارند و هنگامی که متوجه تغییری ناگهانی می‌شوند، بیش‌تر احتمال دارد که گیج و سردرگم شوند (۵).

حفظ تمرکز در محیط: یکی دیگر از مشکلات سالمندان، ناتوانی در حفظ تمرکز در محیط است و این مسئله باعث می‌شود تا موقعیت خود را گم کنند و ندانند کجا هستند و چه می‌کنند. این مشکل بر اثر عوامل مختلف ایجاد می‌شود؛ حتی گاه، شنیدن صدایی ناگهانی نظیر بوق اتومبیل یا برخورد با مانع یا تنه زدن افراد، موجب از دست دادن تمرکز می‌شود. با وجود این، کاربری و عملکرد برای سالمندان، به خصوص مبتلایان به دمانس، اهمیت دارد. این افراد نام‌ها را به خاطر نمی‌آورند؛ اما عملکردها و کاربری‌ها را تشخیص می‌دهند. مثلاً می‌دانند که در آن خیابان بیمارستان است؛ ولی نام آن را به خاطر نمی‌آورند. این افراد، حتی به یاد نمی‌آورند که به آن محل بیمارستان می‌گویند؛ اما می‌دانند محلی است که بیماران در آن مداوا می‌شوند. بنابراین، مکان‌ها و خیابان‌هایی که اختلاط کاربری دارند، با طرح‌های

محل، سفر به ناشناخته‌ها به شمار می‌رود. ناتوانی در کمک‌گرفتن یا دنبال کردن جهات در محیط خوانا، بسیار فلج‌کننده و مشکل‌زاست. به نظر بارکر^۲ و فراسرز^۳ علامت‌های مناسب، منبع مفید اطلاعات هستند و ایجاد علامت‌های دسترسی‌پذیر، برای معلولان و سالمندان و همه افراد جامعه لازم است (۵).

روش تحقیق و بررسی نمونه موردی (محلۀ قیطره تهران)
انتخاب این حوزه مطالعاتی، با توجه به سه عامل انجام شده است: ۱- وجود انگیزه‌ای برای خروج سالمندان از محل و حضور در محیط شهری؛ ۲- وجود محیط‌های طبیعی و مصنوعی برای حضور فعال سالمندان در محیط؛ ۳- جمعیت سالمند محله.



تصویر ۲- فرهنگ‌سرای ملل (امیرکبیر) در بوستان قیطره
مأخذ: نگارنده

فرهنگ‌سرای محله‌ها، به دلیل ایجاد بستری مناسب برای تعاملات اجتماعی، یکی از مکان‌های جذاب و انگیزه‌بخش برای فعالیت سالمندان و خروج آن‌ها از خانه به شمار می‌روند. همچنین، محیط طبیعی و مصنوعی در مکان‌هایی نظیر پارک‌ها، سبب می‌شود که این مکان‌ها به فضای مورد علاقه سالمندان برای تعاملات اجتماعی تبدیل شود؛ بنابراین پارک‌هایی که دارای فرهنگ‌سرا و کانون فعالیت‌های کانون جهاندیدگان است، با استقبال بیش‌تر سالمندان مواجه می‌شود. علاوه بر این، ماهیت این تحقیق، به حضور سالمندان در شهر بستگی داشته و جمعیت سالمندان، در انتخاب نمونه موردی اهمیت دارد.

بدین ترتیب، به منظور انتخاب نمونه موردی مناسب برای این پژوهش، محله‌های مختلف تهران، بسته به میزان دسترسی به

سالمندان کمک می‌کند تا موقعیت و مسیر خود را تشخیص دهند. در این مورد، توانایی آنان، به خصوص در افراد مبتلا به دمانس، برای پیدا کردن مسیرشان در طرح‌های پیچیده کاهش می‌یابد؛ اما در صورتی که سفرشان به چند بخش، از یک نشانه آشنا به سرنخ بعدی، تقسیم شود، آنان می‌توانند به یافتن مسیرشان ادامه دهند. به هر حال، باید به یاد داشته باشیم افرادی که مشکل حافظه کوتاه مدت دارند، باید به صورت مداوم، مسیرها و نشانه‌های مسیریابی را با پیاده‌روی‌های مستمر در خیابان‌ها و مواجه شدن با نشانه‌ها، یادآوری کنند (۵). همچنین لیپمان^۱ در مطالعه‌ای قیاسی درباره میزان توانایی بزرگسالان پیر و جوان در یادگیری نشانه‌های جدید، دریافت که شرکت‌کنندگان مسن‌تر نسبت به جوان‌ترها نشانه‌های جدید کم‌تری را به یاد می‌آورند و آن‌ها را بیش‌تر براساس شاخص بودنشان مرتب می‌کنند تا نظم ترتیبی‌شان (۵).

همچنین سالمندان و به خصوص مبتلایان به دمانس، در استفاده از علامت‌ها در محیط شهری دچار مشکل می‌شوند. آنان می‌کوشند تا اطلاعات مدنظر علامت‌ها را تفسیر کنند و گاه، بدون آنکه بدانند واقعاً می‌خواهند کجا بروند یا چه بکنند، دستورالعمل علامت‌ها را دنبال می‌کنند. مبتلایان به دمانس، توانایی بسیار کمی برای نام‌گذاری ساختمان‌ها و خیابان‌ها و مکان‌ها دارند. این در حالی است که حتی در بعضی موارد، این نام‌ها به صورت آشکار در کنار علامت‌ها مشخص شده‌اند (۵).

ترس از گم شدن ممکن است دلیلی برای خانه‌نشینی سالمندان باشد. لینچ در این خصوص معتقد است که «شاید برای اکثر افرادی که در شهری مدرن زندگی می‌کنند، گم‌شدگی کامل تجربه نادری باشد. ما با حضور دیگران و تمهیدات ویژه مسیریابی حمایت شده‌ایم: نقشه‌ها، شماره‌های خیابان‌ها، علامت‌های مسیرها، تابلوهای اتوبوس؛ اما اگر اجازه دهیم حادثه تلخ سردرگمی یک بار اتفاق بیفتد، حس اضطراب و حتی وحشت‌زدگی همراه با آن، به ما نشان می‌دهد چقدر به حس تعادل و سلامتی ما نزدیک و مرتبط است» (۷).

این تجربه، برای آنان که ضعیف‌ترند و قدرت حرکت کم‌تری دارند، یا دچار اختلالات شناختی هستند، بسیار سخت‌تر است. برای افرادی که به مشکلات جهت‌یابی و سردرگمی فضایی مکانی و حافظه کوتاه مدت دچارند، هر سفری در اطراف

1. Lipman

2. Barker

3. Fraser's

محله قیطریه که ۹ درصد جمعیت آن را سالمندان تشکیل می‌دهند، با وجود پارک قیطریه و فرهنگ‌سرای ملل، فرصت خوبی برای مطالعه تجربی به شمار می‌رود. شایان ذکر است که در این مطالعه، خیابان‌های محله قیطریه به عنوان حوزه مطالعات تجربی انتخاب شده‌اند.

به منظور بررسی حوزه نمونه موردی، یعنی خیابان‌های محله قیطریه، از دو روش بهره گرفته شده است: ۱- تکیه بر دانش کاربر متخصص؛ ۲- استفاده از تجربیات سالمندان.

تکیه بر دانش ناظر متخصص: در این روش، ناظر متخصص با استفاده از دانش خود، حوزه مطالعاتی مدنظر را بررسی می‌کند. این شیوه، به بررسی میزان تأثیر عوامل محیطی بر رفتار افراد می‌پردازد. مزیت این نوع سنجش، ارتباط مستقیم آن با محیط است. همچنین، می‌توان به خوبی از این شیوه سنجش در تحلیل محیط محله استفاده کرد. مشکل این روش ارزیابی، این است که ویژگی‌های محیطی برای مردم به صورت ثابت و دائمی و یکسان در نظر گرفته می‌شود.

استفاده از تجربیات سالمندان: رفتار و عملکرد سالمندان، نه تنها به عوامل محیطی، بلکه به عوامل شخصی مانند نوع فعالیتی که در آن مشارکت کرده‌اند و توانایی‌های عملکردی فردی نیز وابسته است؛ بنابراین، تجارب کاربر در استفاده از محیط، اهمیت دارد.

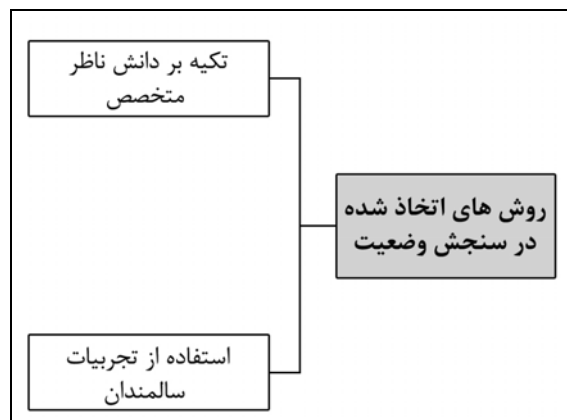


تصویر ۴- موقعیت محله قیطریه تهران

مأخذ: گوگل - نگارنده

منابع موجود، بررسی شدند و فرهنگ‌سراها و پارک‌های محلی، به عنوان عوامل جذب سالمندان در محله‌ها، در کانون توجه قرار گرفتند. در پی بررسی‌های انجام شده درخصوص فرهنگ‌سراهای شهر تهران، چنین نتیجه‌گیری می‌شود که فرهنگ‌سرای ملل، واقع در پارک قیطریه، یکی از فرهنگ‌سراهای فعال در زمینه برگزاری کلاس‌های ویژه سالمندان، نظیر حافظ‌خوانی و مولاناخوانی، فعالیت‌های کانون «جهان‌دیدگان» و گرامی‌داشت مناسبت‌های مختلف، نظیر نوروز و شب یلداست. سالمندان این محله، از این گونه فعالیت‌ها استقبال گسترده‌ای می‌کنند. عامل دیگر در انتخاب محله، طراحی پارک است. به گونه‌ای که طراحی پارک، از نظر مساحت و مبلمان و کف‌سازی و تنوع پوشش گیاهی و...، سبب جذب سالمندان به فضای خارج از خانه شده است.

از طرف دیگر، همان‌طور که قبلاً اشاره شد، توجه به جمعیت سالمند محله اهمیت دارد. طبق سرشماری سال ۱۳۸۵، جمعیت کل شهر تهران ۷/۸ میلیون نفر محاسبه شده که حدود ۵ درصد این جمعیت، ۴۶۴۶۳۸ نفر، را سالمندان تشکیل می‌دادند. در همان زمان، جمعیت محله قیطریه ۲۳۰۷۳ نفر بوده است، یعنی برابر با ۰/۳ درصد جمعیت شهر تهران. از این تعداد ۲۰۴۲ نفر سالمند بالای ۶۵ سال بوده‌اند که قریب به ۹ درصد جمعیت محله را تشکیل می‌دهند (۲). به این ترتیب، سالمندان بسیاری به منظور استفاده از فضای طبیعی و هوای تمیز و در کنار آن استفاده از فعالیت‌های فرهنگ‌سرا، از محیط خانه خارج شده و بخشی از زمان خود را در پارک سپری می‌کنند.



تصویر ۳- روش‌های سنجش وضعیت

مأخذ: نگارنده

استفاده از هر دو روش، احتمال خطا را کاهش می‌دهد و مقاله حاضر، از هر دو روش در سنجش وضعیت نمونه موردی

تابستان‌های گرم، زمستان‌های سرد و برفی، بهار و پاییز معتدل و بارانی، است.



تصویر ۶- برخی از کریدورهای بصری در محله قیطریه

مأخذ: نگارنده

بررسی منظر شهری: در برخی خیابان‌های شرقی غربی، مانند خیابان روشنایی، منظر گسترده از بخشی از شهر تهران، چیدر و فرمانیه، پیداست و چشم‌انداز غالب در دسترسی‌های شمالی جنوبی، ارتفاعات شمالی تهران است. در بعضی دسترسی‌ها ساخت‌وسازهای جدید، خط آسمان هماهنگ محله را از بین برده‌اند. در برخی محورها، پوشش گیاهی محله علاوه بر ایجاد تنوع در خط آسمان، بر غنای بصری آن افزوده است. نشانه‌های محلی شامل عوامل طبیعی مثل یک درخت کهن سال، یا نشانه‌های کالبدی نظیر یک ساختمان مسکونی، یا بلوک‌های مسکونی شهرک سبحان، سیمایی ناهمگون در محله به وجود آورده‌اند.

۱- آشنایی

پیش از این، درباره مشکلات شناختی سالمندان و اهمیت تأثیر آشنایی محیط در کاهش سردرگمی سالمندان، به خصوص مبتلایان به دمانس، بحث شد. محیط‌های خارجی و طرح‌های آشنا، بر درک و تشخیص سالمندان، به خصوص کسانی که سردرگمی فضایی مکانی، سرگردانی و مشکلات حافظه را تجربه می‌کنند، مؤثر هستند. برای مثال، مردم معمولاً انتظار دارند که شهرها و شهرک‌ها، یک مرکز، شاید با یک میدان عمومی یا یادمان یا یادبود داشته باشند.

استفاده می‌کند. این پژوهش از پرسش‌نامه‌ها و مصاحبه‌های مستمر از تجربیات سالمندان بهره گرفته است و در آن، به منظور بهره‌گیری از تجربیات سالمندان، از روش نمونه‌گیری تصادفی استفاده شده است؛ به این ترتیب که سالمندان فعال در فرهنگ‌سرا و پارک قیطریه، به صورت تصادفی از فهرست افراد عضو در فرهنگ‌سرا انتخاب شده‌اند. این تحقیق، حاصل مصاحبه با ۴۲ سالمند زن و مرد است که در پارک قیطریه فعالیت می‌کردند. از آنجا که پرکردن پرسش‌نامه‌ها برای برخی سالمندان با زحمت همراه بود، پرسش‌نامه‌ها با همکاری و نظارت محقق، در محل و براساس نظر سالمندان پاسخ داده شده است. استفاده از پرسش‌نامه و مصاحبه با سالمندان، سبب شد نکاتی که سالمندان فراموش کرده بودند، یا از اهمیت تأثیر آن در طراحی فضای شهری بی‌خبر بودند، آشکار شود. از آنجا که ارائه کل مطالعه تجربی در این مجال کوتاه میسر نیست، تنها به جمع‌بندی برخی نکات مهم مرتبط با موضوع بسنده می‌شود.



تصویر ۵- دید به ارتفاعات شمال تهران در خیابان قلندری

مأخذ: نگارنده

محله قیطریه

محله قیطریه، واقع در جنوب منطقه یک شهر تهران، از محله‌های قدیمی پایتخت به شمار می‌رود. این محله از شمال به بلوار صبا و خیابان قیطریه، از غرب به خیابان شریعتی، از جنوب به بزرگراه صدر و از شرق به بلوار قیطریه محدود می‌شود. بلوار کاوه، این محله را از میان به دو بخش شرقی و غربی تقسیم کرده است. محله قیطریه، بر توپوگرافی تپه‌های قیطریه قرار گرفته است و به لحاظ اقلیمی تابع اقلیم شهر تهران،



تصویر ۸- یک خیابان محلی نسبتاً آشنا در محله قیطریه
مأخذ: نگارنده

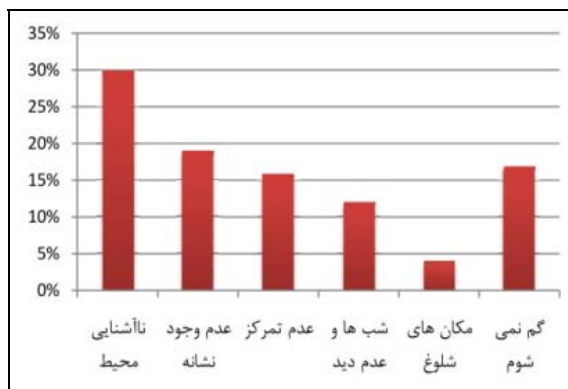


تصویر ۷- برخوردار نبودن مبلمان شهری از رنگ واحد و مشخص و کاهش میزان آشنایی آن‌ها در محله قیطریه
مأخذ: نگارنده

بررسی پرسش‌نامه‌ها نیز مؤید این مطلب است. بسیاری از سالمندان علت اصلی گم شدنشان را ناآشنا بودن محیط عنوان کرده‌اند. این مشکل بیش‌تر در سالمندان مبتلا به دمانس مطرح است.

۲- خوانایی

در اینجا، خوانایی به این مسئله مربوط است که کدام خیابان‌ها به سالمندان کمک می‌کنند تا بفهمند کجا هستند و تشخیص دهند از کدام راه باید بروند. خیابان خوانا، خیابانی است که در آن، فرد سالمند برای گم نکردن راه، به هوشیاری کم‌تری نیازمند باشد و ترس کم‌تری از گم شدن داشته باشد. در این خصوص، استفاده از نشانه‌ها برای سالمندان بسیار اهمیت دارد. همچنین، از آنجاکه در مصاحبه‌ها و پرسش‌نامه‌ها سالمندان بیش‌تر بر نشانه‌ها و علامت‌ها تأکید داشته‌اند، در اینجا بیش‌تر به موضوع نشانه‌ها و علامت‌ها پرداخته می‌شود.



تصویر ۹- عوامل گم شدن در محیط
مأخذ: نگارنده

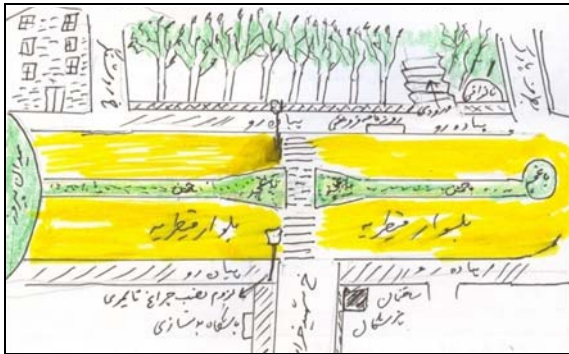
خیابان‌های اصلی، معمولاً عریض و شلوغ و همراه با ترافیک خودروها و عابران هستند و با ساختمان‌های مرتفعی محصور شده‌اند که در طبقه همکف آن‌ها مغازه‌ها قرار دارد و در طبقات بالاتر، آپارتمان‌ها و دفاتر اداری. معمولاً انتظار می‌رود که خیابان‌های محلی باریک‌تر و خلوت‌تر و مسکونی‌تر باشند. محله‌های منطبق با این انتظارات، محیط‌هایی آشنا و قابل پیش‌بینی و درک دارند که به افراد کمک می‌کنند تا تشخیص دهند، کجا هستند و در آن محیط چه انتظاری از آن‌ها می‌رود.

بسیاری از سالمندان که مدت مدیدی در یک محله زندگی می‌کنند، بیش‌تر با محله و تک‌تک عناصر سازنده فرم شهری، ترکیب خیابان‌ها، مسیرها، محل خدمات و تسهیلات، محل عبور عابر پیاده و مبلمان شهری و نظیر این‌ها، مأنوس می‌شوند. در حال حاضر، اکثر سالمندان شرکت‌کننده در این تحقیق، رانندگی نمی‌کنند و تمایل ندارند که بدون همراه، از وسایل حمل‌ونقل عمومی استفاده کنند. این بدان معنی است که برای آنان، گزینه‌های انتخاب مسیر برای پیاده‌روی، به فواصل نزدیک خانه محدود می‌شود. این مسئله به‌طور نامطلوبی بر کیفیت زندگی کسانی که در محله‌هایی با طراحی ضعیف زندگی می‌کنند، تأثیر می‌گذارد. اکثر سالمندان به‌ندرت بیش از محدوده محله را طی می‌کنند، یا در طیفی از مسیرها و مقصدهای کوتاه و معین حرکت می‌کنند. یکی از سالمندان در این باره گفت: «من خیابان‌ها و اتوبان‌های جدید تهران را نمی‌شناسم و به‌راحتی در آن‌ها گم می‌شوم.»



تصویر ۱۱- یک کاربری شاخص: نانوائی در یک تقاطع در محله قیطریه

مأخذ: نگارنده



تصویر ۱۲- نقشه تصویر ذهنی یکی از سالمندان: مسیر خانه تا بوستان قیطریه

ترسیم شده توسط یکی از سالمندان منطقه، با راهنمایی نگارنده



تصویر ۱۳- مبلمان شهری به عنوان نشانه: مجموعه تلفن‌ها در محله قیطریه

مأخذ: نگارنده

الف- نقشه‌های ذهنی: از مصاحبه‌ها معلوم شد که بعضی سالمندان، وقتی بیرون از خانه هستند، مایل‌اند برای یافتن محل مدنظرشان، درباره جهت‌ها سؤال کنند؛ اما این روش مفید به نظر نمی‌رسد. همچنین، آنان درباره موثق بودن اطلاعات یا فهمیدن آن‌ها تردید دارند، یا نگرانند که قادر به یادآوری جهات نباشند، یا نتوانند آن جهت را دنبال کنند.

به‌طورکلی، سالمندان نیز مانند دیگر افراد جامعه، از نقشه ذهنی برای یافتن مسیر خود استفاده می‌کنند. یکی از سوالات پرسش‌نامه هم درباره تصویر ذهنی سالمندان طراحی شده است. بسیاری از سالمندان به دلایل مختلف به این سؤال پاسخ نداده‌اند؛ لیکن با بررسی پاسخ‌های داده شده نیز می‌توان نشانه‌های به یادماندنی سالمندان را تشخیص داد. در اینجا، نقشه تصویر ذهنی یکی از سالمندان که پرسش‌نامه را در خانه پر کرده است، ارائه می‌شود. شایان ذکر است که در این تصویر نام خیابان روشنایی، به اشتباه، روشنگر قید شده است.



تصویر ۱۰- یک نشانه مصنوعی: ساختمانی بدنما و ناهماهنگ با بافت فضا در محله قیطریه

مأخذ: نگارنده

در این نقشه ذهنی می‌توان نشانه‌هایی نظیر نانوائی، پارک، پله‌های زیاد ورودی پارک، روزنامه‌فروشی، ساختمان پزشکان، باشگاه بدن‌سازی، ساختمان در حال ساخت در ابتدای خیابان روشنایی و باغچه‌های بلوار قیطریه را تشخیص داد.

پرسش شونده‌گان در تحقیق آمده است، در جدول زیر دسته‌بندی شده است.

برخی سالمندان، پایه‌های روشنایی، باجه‌های تلفن، درختان قدیمی و بعضی عناصر دیگر محله قیطریه را به عنوان نشانه معرفی کرده‌اند. نمونه نشانه‌هایی که در نقشه‌های ذهنی

فرهنگ‌سرا در داخل پارک	ساختمان‌ها و ساختارهای تاریخی	نشانه‌ها	سرنخ‌های محیطی
مسجد	ساختمان‌های مدنی		
ساختمان پزشکان، پله‌های زیاد ورودی پارک، ساختمان مسکونی شاخص	ساختارهای شاخص		
باشگاه بدن‌سازی، پارک، فروشگاه	مکان‌های جذاب و فعال		
نانوایی، ساختمان در حال ساخت در ابتدای خیابان روشنایی	مکان، ساختمان و کاربری غیر متعارف		
باغچه‌ها، درختان قدیمی	ویژگی زیباشناختی	ویژگی‌های محیطی	
کیوسک روزنامه‌فروشی، باجه‌های تلفن، پایه‌های روشنایی	ویژگی کاربردی		

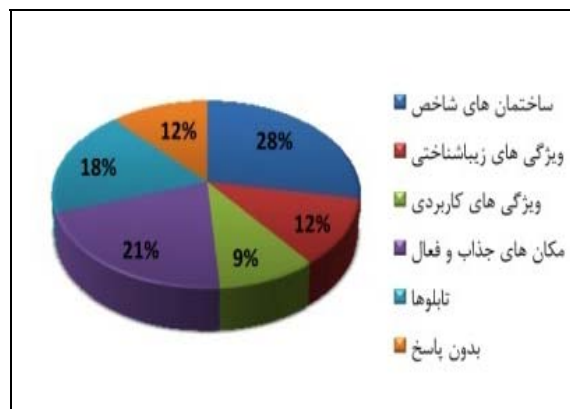
تصویر ۱۴- نمونه‌های ذکر شده در نقشه‌های ذهنی سالمندان

مأخذ: نگارنده

مصاحبه توضیح دادند که موانعی مثل خودروهای بی حرکت یا سطل‌های زباله، علامت‌های بسیار نزدیک به زمین، مثل تابلوی «لطفاً وارد چمن نشوید»، را از دید خارج می‌کند و علامت‌هایی که بسیار بالا نصب شود، برای خواندن بسیار کوچک است. سالمندان از اندازه تصاویر و نوشته‌ها و کم بودن تضاد رنگی تصاویر با زمینه آن‌ها در این نوع علامت‌ها نیز انتقاد کرده و اظهار کردند که این مسائل موجب دشواری در خواندن تابلوها می‌شود. البته این مشکل بیش‌تر درباره تابلوی ورودی کاربری‌های مختلف صدق می‌کند.

وجود چندین تابلو در یک جا، مثل تابلوهای درمانگاه‌ها، آشفتگی بسیار ایجاد می‌کند؛ ضمن اینکه امکان راحت خواندن هیچ‌یک از آن‌ها وجود ندارد. به این ترتیب، تابلوها استفاده عملی کم‌تری خواهند داشت. بعضی تابلوها نیز، به علت مسدود کردن پیاده‌رو و ایجاد خطر هنگام سربزه‌زیر راه رفتن، مورد انتقاد هستند. تابلوهای نقشه محله و علامت «شما اینجا هستید» که در ایستگاه‌های اتوبوس نصب می‌شوند نیز، به دلیل ایجاد سردرگمی و پیچیدگی، دستخوش انتقاد بسیاری از سالمندان قرار گرفت. برخی از آنان نیز گفتند که حروف و تصاویر برای خواندن، بسیار ریز هستند.

با توجه به پرسش‌نامه‌ها، نسبت توجه به نشانه‌های مختلف، مطابق نمودار ارزیابی می‌شود.



تصویر ۱۵- نسبت توجه به نشانه‌های مختلف

مأخذ: نگارنده

ب- تابلوها و علامت‌ها: اکثر سالمندان از کمبود تابلوها و علامت‌ها ناراضی هستند. شرکت کنندگان در درک علامت‌های چندشاخه‌ای مشکل دارند. به نظر آنان، این گونه علامت‌ها بسیار آشفته و شلوغ است و اطلاعات بسیاری عرضه می‌کند که باعث ایجاد گیجی و سردرگمی می‌شود. همچنین آن‌ها در درک علامت‌های مختصر و گرافیکی نیز مشکل دارند. سالمندان در

۳- مسیریابی

در مصاحبه‌ها مشخص شد که یکی از مکان‌هایی که سالمندان در آن گم می‌شوند، تقاطع‌ها و محل‌های عبور هستند؛ یعنی جاهایی که آنان مجبورند تصمیم بگیرند که به کدام سمت بپیچند. به ویژه تقاطع‌هایی که در آن‌ها، به لحاظ بصری، تعدادی خیابان مشابه وجود دارد و فرد باید از بین آن‌ها راه را بیابد، یا مسیریابی که امتداد خیابان به‌سختی در آن‌ها دیده می‌شود، مکان‌های دشواری برای مسیریابی به شمار می‌روند.

نتیجه حاصل از این مطالعات، پس از تحلیل اطلاعات به دست آمده، به صورت راهکارهایی برای مناسب‌سازی منظر شهری محله قیطریه و در قالب راهنمای طراحی شهری ارائه می‌شود.

نتیجه‌گیری

راهنمای مناسب‌سازی منظر شهری در محله قیطریه

آنچه نگارنده به عنوان راهنمای مناسب‌سازی منظر شهری خیابان‌های محلی قیطریه برای سالمندان پیش می‌نهد، با تکیه بر مطالعات نظری و تجربی پیشین و به مثابه محصول نهایی این پژوهش و با هدف رفع مشکلات سالمندان و ارتقای کیفیت زندگی آنان در محیط شهر، تدوین شده است.

رهنمودهای پیشنهادی، به‌هیچ‌وجه قطعی و تغییرناپذیر نیستند؛ چراکه مفهوم مناسب‌سازی منظر شهری برای سالمندان بسیار نو است و کارشناسان، روزبه‌روز در حال مطالعه و بررسی درباره آن هستند. در نتیجه، می‌توان گفت که سند حاضر، فقط گامی برای آغاز راهی نو در طراحی شهر و منظر شهری است. این راهنما شامل نکات زیر است:

الف- آشنایی

- دید واضح تا انتهای خیابان‌های کوتاه و تقاطع‌های ساده فراهم شود تا مسیر، برای عابر به‌وضوح مشخص باشد.

- تابلوهای ضروری، نظیر تابلوی سرویس بهداشتی، به سیستم گویا مجهز باشند، یا نوع برجسته آن، یا با خط بریل، وجود داشته باشد. این تابلوها در نزدیک ورودی‌ها به گونه‌ای نصب شوند که قابل لمس باشند، یا کلید سیستم گویای آن‌ها در دسترس باشد.

- ساختمان‌ها و شهر، با ویژگی‌های آشنا و قابل تشخیص طراحی شوند تا سالمندان از این آشنا بودن محیط، احساس آرامش کنند.
- در صورت امکان، افق دید به ارتفاعات شمالی تهران تأمین شود.
- بازشوهای ساختمان‌ها، درها و پنجره‌ها و بالکن‌ها، مشرف به خیابان باشد.

- پارکینگ‌های خیابانی که پیاده‌رو را از ترافیک خیابان تفکیک می‌کند، در بین باغچه‌ها و فضای سبز طراحی شوند تا علاوه بر حفظ ایمنی، منظر نامطلوبی نیز ایجاد نشود.

- کاربری‌های قدیمی و مورد علاقه ساکنان، به منظور حفظ آشنایی، در محیط حفظ شوند.

- ساختمان‌های عمومی و کاربری‌های پرمراجعه و ورودی‌های اصلی آن‌ها در خیابان، کاملاً آشکار باشد و به گونه‌ای طراحی شود که سالمندان بتوانند آن‌ها را تشخیص دهند و بفهمند. نزدیکی ویژگی‌های معماری عناصر بناها، مثل درها و پنجره‌ها، با سبک و مصالح محلی در دستیابی به این هدف مفید است.

- خیابان‌های محلی قدیمی و محبوب حفظ شود.

- هر تغییری، خردمقیاس و مؤثر انجام شود؛ چراکه تغییرات ناگهانی، موجب سردرگمی سالمندان، به ویژه مبتلایان به دمانس می‌شود.

- عناصر معماری و مبلمان خیابان به‌شکلی مأنوس طراحی شود تا به سهولت برای سالمندان شناختنی باشد.

- رنگ مشخصی برای مبلمان شهری نظیر باجه تلفن و کیوسک روزنامه‌فروشی و... در نظر گرفته شود. در صورتی که این عناصر از قدیم وجود داشته‌اند، بهتر است همان رنگ قدیمشان حفظ شود. استفاده از رنگ‌های جدید، موجب ناآشنایی مبلمان شهری می‌شود.

- توسعه‌های جدید با فرم‌ها، سبک‌ها، رنگ‌ها و مصالح محلی ادغام شوند.

- طراحی سیمای ساختمان‌ها، با عملکرد آن‌ها مطابقت داشته باشد و برای سالمندان به آسانی قابل درک باشد.

ب- افزایش خوانایی و تسهیل مسیریابی^۱

- در نقاط تصمیم‌گیری و تقاطع‌ها، کاربری‌های جذب‌کننده یا فعال یا خاص در نظر گرفته شود.

- انواع تقاطع‌های سهراهی، به چهارراه ارجحیت دارد؛ زیرا سهراهی تعداد گزینه‌ها را کاهش می‌دهد و نقطه‌ای قانونی در انتهای خیابان ایجاد می‌کند.

۱. منظور از افزایش خوانایی، این است که هر جا که ممکن است، نشانه‌های تاریخی، مدنی و پایدار و مکان‌های فعال حفظ شود. خوانایی خیابان‌های محلی با استفاده و مکان‌یابی استراتژیک مبلمان خیابان، درختان، سبدهای گل، گلجای‌ها و هنرهای همگانی که امکان باقی‌ماندنشان در همان مکان برای یک دوره زمانی طولانی فراهم باشد، ارتقا می‌یابد؛ البته این محرک‌ها نباید آنقدر زیاد باشد که سبب ایجاد آشفتگی بصری در خیابان شود. مبلمان ثابت و دائمی خیابان برای مسیریابی افرادی که دچار اختلالات بصری هستند، بسیار مفیدتر است.

- خیابان‌ها نسبتاً کوتاه و باریک باشند تا به حفظ تمرکز کمک کنند.
- تاحدامکان، تنوعی از ساختمان‌ها و ساختارهای تاریخی و مدنی و شاخص وجود داشته باشد.
- از کاربرد ساختمان‌ها و ساختارها و ویژگی‌های موقت به جای نشانه، پرهیز شود. این عناصر نشانه‌های مفیدی برای مسیریابی سالمندان، به خصوص مبتلایان به دمانس، نیست.
- سلسله‌مراتبی از انواع خیابان در نظر گرفته شود، تا موجب ایجاد تصویر ذهنی واضحی شود (تنوع در محصوریت خیابان‌ها).
- ویژگی‌های زیباشناختی و عملکردی متنوع، مانند درختان، گلجای‌ها، هنرهای همگانی و مبلمان خیابان، در مکان‌های مناسب، به عنوان نشانه در نظر گرفته شوند.
- مبلمان خیابان‌ها و سایر نشانه‌های طبیعی و عملکردی، در مکان‌های تصمیم‌گیری و در نقاط خاتمه دید و در پیچ خیابان‌ها قرار گیرند.
- علامت‌ها، اطلاعات غیر مبهم و ضروری و ساده را در نقاط تصمیم‌گیری فراهم کند.
- تابلوها و علامت‌های جهت‌یابی، تنها یک جهت را نشان دهد.
- مکان علامت‌ها برای خدمات ضروری، نظیر سرویس بهداشتی، به صورت عمود بر دیوار نصب شود تا از فاصله دور قابل تشخیص باشد. درباره خدمات غیرضروری، علامت‌های نصب شده بر دیوار، به علامت‌های روی پایه ارجحیت دارد و به کاهش آشفتگی بصری کمک می‌کند.
- تابلوها و علامت‌ها، نمادهای بزرگ و واقعی داشته و در تضاد رنگی با زمینه باشد. معمولاً نوشته‌ها به رنگ تیره و بر روی زمینه روشن است.
- علامت‌ها، پوشش مات و غیربراق داشته باشد.
- تابلوها و علامت‌هایی که بر دیوار نصب می‌شود، مثل تابلوهای مشخص‌کننده نام یک مکان یا ساختمان، با دیوار تفاوت رنگی واضح داشته باشد.
- محل نصب تابلوها به گونه‌ای باشد که برای افراد نشسته نیز مشخص باشد.
- ساختمان‌ها از ویژگی‌های معمارانه متنوع و رنگ‌ها و مصالح محلی بهره بگیرد و هر خیابان با خیابان دیگر تمایز داشته باشد. فرم ساختمان‌ها با شکل‌ها و طرح‌ها و مصالح و رنگ‌ها و تضادهای گوناگون، از جمله سفال‌های بام و لوله‌های بخاری و ستوری‌ها و بالکن‌های متفاوت و ایوان‌ها و درهای اصلی ورودی و پنجره‌ها و باغچه‌های متنوع، بدون آنکه هویت محلی را مخدوش کند، ابزارهایی سودمند برای ایجاد تصویر ذهنی متمایز از هر خیابان با محیط پیرامون آن است و در تشخیص موقعیت به افراد کمک می‌کند.
- به خطوط دید افراد نشسته و خمیده و ایستاده، در طراحی نشانه‌ها و طراحی کریدورهای دید توجه شود.
- به دلیل محدودیت‌هایی نظیر کمبود زمان، این پژوهش بخش کوچکی از سالمندان جامعه را مطالعه کرده است. بدیهی است در صورتی که در آینده مطالعات بیش‌تری در این زمینه انجام شود، نکات جدیدی یافت خواهد شد که بر کیفیت طراحی شهرها تأثیری بسزا خواهد گذاشت؛ اما انتظار می‌رود با توجه به نمونه موردی این پژوهش و بررسی مشکلات سالمندان و نیز، با استفاده از این راهنما در طراحی شهری، زمینه حضور سالمندان در فضای شهری و همچنین، تعاملات اجتماعی آنان تاحدی افزایش یابد.

REFERENCES**منابع**

1. USA. United Nations (UN). World population prospects: the 2004 revision. New York; 2004.
2. Iran. Statistical center of Iran. Iranian population and housing census. Tehran; 2010.
3. Nozari S, Rafizadeh N, Daeenezhad F. Principles of open spaces of neighbourhood appropriate for older people conditions. Tehran: Publication of the ministry of housing and urban development; 2008
4. Fallahi Khoshkenab M, Mazaheri KH, Mazaheri M. Living with Alzheimе. Tehran: Resane Takhassosi Publication; 2008.
5. Burton E, Lynne M. Inclusive urban design: Streets for life. Oxford: Architectural Press; 2006.
6. Fogel BS. Psychological aspects of staying at home. Journal of the American Society on Aging 1992;XVI: 15-19.
7. Lynch K. The Image of the City. Cambridge: MIT Press; 1960.